

REVISTA INTERNACIONAL DE DEPORTES COLECTIVOS



CARACTERÍSTICAS DE LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA DEL ALUMNADO DE LA UNIVERSIDAD DE SEVILLA

Carolina Castañeda Vázquez

Universidad de Sevilla

Fátima Chacón Borrego

Universidad de Sevilla

Gloria González Campos

Universidad de Sevilla

RESUMEN

Con esta investigación se pretende conocer la práctica de actividad físico-deportiva de los estudiantes de la Universidad de Sevilla (N=1.085). Para la obtención de datos se aplicó un cuestionario estructurado en 5 bloques, del cual se han seleccionado algunos ítems para este estudio. Dicho instrumento fue validado por varios expertos en la materia y se han realizado diversas pruebas estadísticas con el paquete SPSS V.18 para comprobar su validez y fiabilidad. Se realizaron análisis factoriales y se calculó el coeficiente alfa de Cronbach (.781). Los datos obtenidos revelan una tasa de práctica del 46,3%. El alumnado orienta su práctica principalmente hacia el ocio y la salud y realiza AFD durante todo el año, especialmente de lunes a viernes, practicando principalmente en compañía de amigos y decantándose por la práctica en las instalaciones públicas y privadas.

.PALABRAS CLAVE: Estudiantes universitarios, práctica de actividad físico-deportiva, tiempo libre.

ABSTRACT

The aim of this research is to know about students' physical activity from University of Seville (N=1.085), and its characteristics. A specific questionnaire, built to that effect, was used to obtain dates. This instrument was validated by different experts on this area of studies, and statistic tests was done to check its validity and reliability, (factor analysis and Alpha Cronbach: .781) using SPSSV.18. The main results showed that 46,3% of students do physical activity regularly. Students prefer recreational activities or exercise aimed at being fit or watching health. They do exercise during all academic year, preferably from Monday to Friday. This group usually practice with friends and they prefer public and private sport facilities for their sport practice.

KEYWORDS: University students, physical activity practice, leisure time.

1. INTRODUCCIÓN

Tras los numerosos estudios e investigaciones llevadas a cabo, han quedado demostrados los importantes beneficios fisiológicos y psicológicos que conlleva la práctica de actividad físico-deportiva (en adelante, AFD) (Warburton, Nicol y Bredin, 2006¹; Molina, 2007²; Gallardo y Rodríguez, 2007³; Candell, Olmedilla y Blas, 2008⁴; Hamer, Stamatakis y Steptoe, 2008⁵; Pieron, Ruíz-Juan y García-Montes, 2009⁶; Muñoz y Delgado, 2010⁷). Dichos beneficios y todos los efectos positivos que la práctica conlleva, han sido difundidos y son ampliamente conocidos por la población. Sin embargo, estos datos despiertan escaso interés en la población adulta, puesto que los índices de práctica de AFD continúan decayendo tras niñez y disminuyendo conforme aumenta la edad (Pavón et al., 2004⁸; García-Ferrando, M., 2006⁹; Serra, 2006¹⁰; Van der Host et al., 2007¹¹; Ruiz-Juan, García-Montes y Pieron, 2009¹²). La etapa universitaria supone un cambio en los hábitos y el estilo de vida de los jóvenes, con posibles cambios de residencia, necesidad de más horas de estudio, nuevas obligaciones y posibilidades de ocupación del tiempo de ocio. Todo esto puede derivar

¹ WARBURTON, D.; NICOL, C.W. Y BREDIN, S. "Health Benefits of physical activity: the evidence". 2006, *Canadian Medical Association Journal*, núm. 174, vol. 6, p. 801-809.

² MOLINA, J. "Un estudio sobre la práctica de actividad física, la adiposidad corporal y el bienestar psicológico en universitarios". Tesis Doctoral. Universidad de Valencia, 2007.

³ GALLARDO, P. Y RODRÍGUEZ, A. *La actividad física como fuente de salud y calidad de vida*. Sevilla: Wanceulen, 2007.

⁴ CANDEL, N.; OLMEDILLA, A. Y BLAS, A. "Relaciones entre la práctica de actividad física y el autoconcepto, la ansiedad y la depresión en chicas adolescentes". 2008, *Cuadernos de Psicología del Deporte*; núm. 8, vol. 1, p. 61-77.

⁵ HAMER, M.; STAMATAKIS, E. Y STEPTOE, A. "Dose-response relationship between physical activity and mental health: the Scottish Health Survey". 2008, *British Journal of Sports Medicine*, núm. 43, p. 1111-1114.

⁶ PIERON, M.; RUÍZ-JUAN, J. Y GARCÍA-MONTES, M.A. *Actividad física y estilos de vida saludables*. Wanceulen: Sevilla, 2009.

⁷ MUÑOZ, J. Y DELGADO, M. (coord.). *Guía de recomendaciones para la promoción de la actividad física*. Junta de Andalucía: Consejería de Salud, 2010.

⁸ PAVÓN, A.; MORENO, J.A.; GUTIÉRREZ, M. Y SICILIA, A. "Motivos de práctica físico-deportiva según la edad y el género en una muestra de universitarios". 2004, *Apunts. Educación física y deportes*, núm. 76, p. 13-21.

⁹ GARCÍA-FERRANDO, M. *Postmodernidad y Deporte: Entre la individualización y la masificación. Encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles 2005*. Madrid: CSD/CIS, 2006.

¹⁰ SERRA, J.R. "Estudio epidemiológico de los niveles de actividad física en los estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria". 2006, *Apunts. Educación Física y Deporte*, núm. 83, p. 25-34.

¹¹ VAN DER HOST, K.; PAW, M.S.; TWISK, J.W. Y VAN MECHELEN, W. "A Brief Review on Correlates of Physical Activity and Sedentariness in Youth". 2007, *Medicine and Science in Sports Exercise*, núm. 39, vol. 8, p. 1241-1250.

¹² RUIZ-JUAN, F.; GARCÍA-MONTES, M.E. Y PIERON, M. *Actividad física y estilos de vida saludables. Análisis de los determinantes de la práctica en adultos*. Sevilla: Wanceulen, 2009.

en un abandono de la práctica de AFD (Ruiz-Juan y Gómez-López, 2005¹³; García-Ferrando, 2006; Pavón y Moreno, 2006¹⁴).

Tal y como se expone en el artículo 90 de la Ley Orgánica 6/2001¹⁵, de 21 de diciembre, de Universidades, la práctica deportiva en la Universidad se considera como parte de la formación integral del alumnado, correspondiendo a estas instituciones la ordenación y organización de actividades y competiciones deportivas, y por tanto, la promoción de la práctica entre el alumnado. Sin embargo, para favorecer y facilitar esta práctica, es indispensable conocer cómo prefiere practicar el alumnado, haciéndose necesaria la revisión de la situación del deporte universitario actual, indagando sobre la práctica deportiva de los estudiantes universitarios.

Por todo esto, pretendemos estudiar las características de la práctica de AFD de los estudiantes de la Universidad de Sevilla, determinando aspectos como la orientación hacia el deporte federado o la práctica recreativa, la época del año en la que realizan más práctica, los días en los que prefieren practicar, los lugares y/o instalaciones más utilizadas para la práctica y la compañía.

2. MÉTODO

La presente investigación se encuadra dentro de un estudio empírico, descriptivo e inferencial de corte transversal, más amplio, llevado a cabo durante el curso 2011/2012. A través del mismo se pretendía conocer los hábitos de práctica de AFD y otros factores relacionados con los mismos en el alumnado de la Universidad de Sevilla.

2.1. Muestra

La muestra del estudio, obtenida a través de un muestreo aleatorio simple estratificado en función del centro y del género, está constituida por 1.085 estudiantes de la Universidad de Sevilla, 516 hombres (47,6%) y 569 mujeres (52,4%), correspondiendo dicho porcentaje a un nivel de confianza del 95% y un error muestral máximo del 3%. En dicha muestra se encuentran representadas todas las titulaciones

¹³ RUIZ-JUAN, F. Y GÓMEZ-LÓPEZ, M. (2005). Práctica deportiva en los universitarios. En: Zagalaz, M.L.; Martínez, E.J. y Latorre, P.A. *Respuestas a la demanda social de actividad física*. España: Gymnos, 2005. p. 143-160.

¹⁴ PAVÓN, A. Y MORENO, J.A. "Opinión De los universitarios sobre la EF y el deporte". 2006, *Revista de Ciencias de la Actividad Física, UCM*, núm. 8, vol. 8, p. 25-34.

¹⁵ Ley Orgánica 6/2001, de 21 de diciembre, de Universidades. Boletín Oficial del Estado, 24 de diciembre de 2012, núm. 307.

de la Universidad de manera proporcional al número de alumnos matriculados en cada una de ellas. Sin embargo, para no sesgar dicha muestra, en la Facultad de Ciencias de la Educación se incluyeron todas las titulaciones a excepción de aquellas que estaban directamente relacionadas con la práctica de AFD (Maestro Especialista en Educación Física, Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte), ya que se supone que los niveles de práctica de AFD de esta población deben ser superiores y podrían producir un importante sesgo en los resultados que se obtuviesen en la investigación.

En la siguiente tabla se puede observar la muestra del estudio, tanto el número de encuestados en cada Facultad, como el porcentaje de hombres y mujeres tenidos en cuenta en cada uno de los centros.

Tabla 1: Muestra de la investigación.

Facultad	Frecuencia	%	Hombres %	Mujeres %
Arquitectura	64	5,9	53,1	46,9
Bellas artes	23	2,1	39,1	60,9
Biología	34	3,1	44,1	55,9
CC.Económicas y empresariales	86	7,9	47,7	52,3
CC.Educación	83	7,6	20,5	78,3
CC.Trabajo	29	2,7	37,9	62,1
CC. Comunicación	62	5,7	41,9	58,1
Derecho	86	7,9	39,5	60,5
Enfermería, fisioterapia y podología	25	2,3	32	68
ETS Ingeniería e informática	51	4,7	84	16
ETS Ingeniería edificación	45	4,1	67,4	32,6
ETS Ingeniería	97	8,9	75,3	24,7
Farmacia	46	4,2	32,6	67,4
Filología	33	3	30,3	69,7
Filosofía	8	0,7	62,5	37,5
Física	10	0,9	70	30
Geografía e historia	47	4,3	44,7	55,3
Ingeniería agronómica	19	1,8	57,9	42,1
Matemáticas	12	1,1	50	50
Medicina	40	3,7	37,5	62,5
Odontología	11	1	36,4	63,6
Politécnica superior	44	4,1	75	25
Psicología	35	3,2	17,1	82,9
Química	14	1,3	42,9	57,1
Turismo y finanzas	81	7,5	43,2	56,8
Total	1085	100		

2.2 Instrumento y Procedimiento

Para obtener los datos se utilizó un cuestionario estructurado en cinco bloques diferenciados del que se han seleccionado las siguientes variables para el presente estudio.

Tabla 2: variables de la investigación.

Dimensiones	Objetivos	Variables	Ítems
2. Práctica de AFD	1.5. Describir aspectos ambientales y situacionales de la práctica de AFD de los estudiantes (compañía, periodos de mayor práctica, instalaciones más utilizadas, etc.).	Posesión de licencias federativas	20
		Modalidad deportiva en la que estén federados	20 ^a
		Época del año en la que realizan más práctica de AFD	17
		Días de la semana en los que realizan más práctica de AFD	18
		Personas con las que suelen practicar AFD	21
		Lugares e instalaciones en las que suelen practicar AFD	22

Dicho cuestionario fue validado en primer lugar por varios expertos en la materia, considerando los diferentes tipos de validez (validez de criterio, de constructo, de expertos, de contenido y didáctica), según Colás (1998)¹⁶, Bostwick y Kyle (2005)¹⁷, Hernández, Fernández-Collado y Baptista (2006)¹⁸; se realizó posteriormente un estudio piloto durante el curso 2010/2011, con el alumnado de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Sevilla (409 sujetos). Se realizaron análisis factoriales mediante la extracción de componentes principales y rotación Varimax con Kaiser-Meyer-Olkin en determinadas preguntas, así como se calculó el coeficiente de fiabilidad Alpha de Cronbach para determinar la consistencia interna del instrumento, obteniéndose una puntuación media 0,78 puntos en un rango de medida entre ,00 y ,99, considerado por McMillan (2008)¹⁹ y Lowenthal (2001)²⁰ como aceptable.

El cuestionario fue administrado durante el primer cuatrimestre del curso 2011/2012 en todos los centros propios de la Universidad de Sevilla durante el horario de clases,

¹⁶ COLÁS, M.P. Paradigmas de investigación educativa. En: Colás, M.P. y L. Buendía, L. *Investigación Educativa*. Sevilla: Ediciones Alfar, 1998. p. 43-68.

¹⁷ BOSTWICK, G.J. Y KYTE, N.S. Measurement. En: Grinnell, R.M. y Unrau, Y.A. (eds.). *Social work: Research and evaluation. Quantitative and qualitative approaches*. New York: Oxford University Press, 2005. p. 97-111.

¹⁸ HERNÁNDEZ, R.S.; FERNÁNDEZ-COLLADO; C. Y BAPTISTA, P. *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill, 2006.

¹⁹ MCMILLAN, J.H. *Assessment Essentials for Standards-Based Education*. New York: Corwin Press, 2008.

²⁰ LOWENTHAL, K.M. *An introduction to psychological tests and scales*. Hove and New York: Psychology Press, 2001.

accediendo voluntariamente a participar todos los sujetos tras recibir las instrucciones de los investigadores.

2.3. Análisis estadístico

Para el presente estudio se ha realizado un análisis descriptivo de los datos a través del programa estadístico SPSS versión 18.0.

3. RESULTADOS

El 46,3% del alumnado de la Universidad de Sevilla ha declarado practicar AFD habitualmente. De aquellos estudiantes que practican AFD, el 14% está en posesión de alguna licencia federativa, siendo las modalidades deportivas en las que encontramos mayor número de licencias fútbol, baloncesto, fútbol sala, rugby, balonmano, golf y tenis.

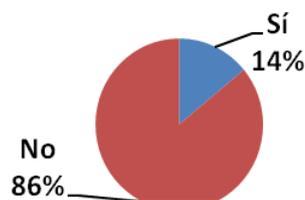


Gráfico 1: Estudiantes activos en posesión de licencia federativa.

Respecto a la época del año en la que realizan más práctica de AFD, más de la mitad (56,8%) de los estudiantes afirman realizar la misma cantidad de práctica de durante todo el año, mientras que algo más del 30% considera que realiza más AFD durante el curso escolar y el 11,9% durante los periodos vacacionales.

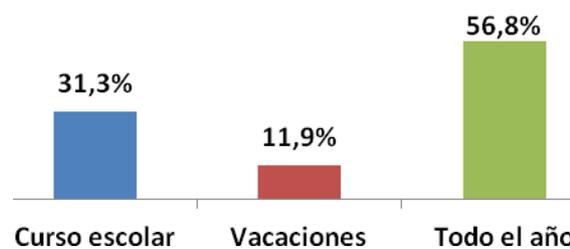


Gráfico 2: Época del año y práctica de AFD.

Casi la mitad del alumnado activo practica principalmente de lunes a viernes, mientras que el 37,9%, afirma realizar la misma cantidad de práctica durante toda la semana y el menor porcentaje de alumnos (13,8%) señala practicar más en fines de semana.



Gráfico 3: Días de la semana y práctica de AFD.

En cuanto a la compañía, casi el 70% de los encuestados que realizan AFD afirman practicar en compañía, principalmente de amigos (40,3%). Sin embargo, también hay otro porcentaje considerable de alumnado activo (31,4%) que afirma practicar la mayoría de las veces en solitario.

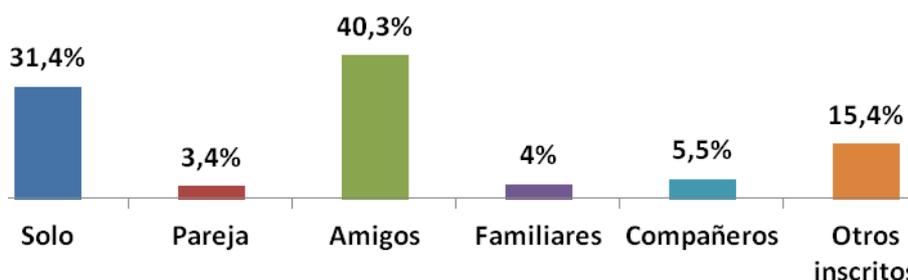


Gráfico 4: Compañía y práctica de AFD.

Respecto a los lugares y/o instalaciones en los que suelen realizar la práctica de AFD, se observa que aunque los porcentajes se encuentran repartidos, podemos destacar en orden de preferencia, las instalaciones privadas (38,5%), las instalaciones públicas (27,1%), los lugares públicos (21,9%) y, en menor medida, las instalaciones de la Universidad (8,9%) y el propio domicilio (3,6%).

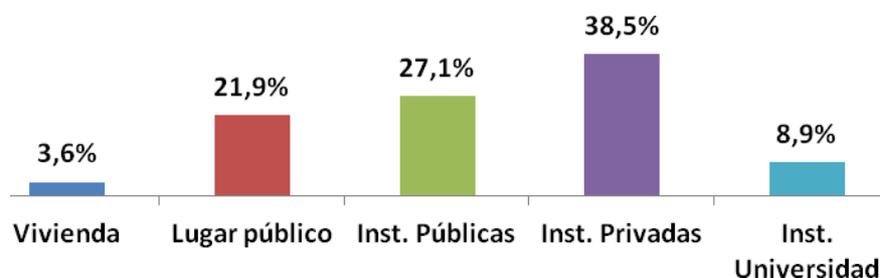


Gráfico 5: Lugar principal de práctica de AFD.

4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

En relación a la práctica de deporte federado, se observa que es bajo el porcentaje (14%) del alumnado de la Universidad de Sevilla que practica a través de federaciones, coincidiendo con los datos de Castillo y Sáenz-López (2008)²¹ en la Universidad de Huelva, donde sólo el 7,8% del alumnado universitario estaba en posesión de licencia federativa. Del mismo modo, Ruiz-Juan y Gómez-López (2005)²², en una revisión sobre numerosas investigaciones acerca de la práctica deportiva de los universitarios españoles, observaron que este alumnado prefiere realizar AFD de manera informal y autoorganizada, independientemente del tipo de modalidad o la frecuencia con la que se practique, decantándose principalmente hacia actividades no competitivas.

Centrándonos en época del año en la que realizan más AFD, más de la mitad del alumnado afirma realizar la misma cantidad de práctica de AFD durante todo el año, mientras que algo más del 30% considera que realiza más AFD durante el curso escolar. Esta tendencia de practicar menos en vacaciones, precisamente cuando disponen de mayor tiempo libre (Águila, 2005²³; Gómez-López, 2005²⁴; Sanz, 2005²⁵), coincide con los datos obtenidos por Sanz (2005) en La Rioja y Palou, Ponseti y Borrás (2001)²⁶ en Las Islas Baleares, donde la tasa de práctica en periodos vacacionales (20.1% y 27.5% del alumnado respectivamente), seguía siendo más baja que la de práctica durante el resto del año. En la Universidad de Huelva (Castillo y Sáenz-López, 2008)²⁷, sin embargo, era mayor el porcentaje de alumnos que practicaba más AFD en verano (37.4%) que el que realizaba la misma cantidad de práctica durante todo el año (35.4%) o que practicaba más AFD durante el curso escolar (26.4%). Los jóvenes de Guipúzcoa de 18 a 24 años también realizan AFD a lo largo de todo el año principalmente (73,6%), mientras que una cuarta parte practica más durante el curso escolar (25,6%) y apenas el 0,8% practica más en vacaciones

²¹ CASTILLO, E. Y SÁENZ-LÓPEZ, P. *Práctica de actividad física y estilo de vida del alumnado de la Universidad de Huelva*. España: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Huelva, 2008.

²² RUIZ-JUAN, F. Y GÓMEZ-LÓPEZ, M. (2005). Práctica deportiva en los universitarios. En: Zagalaz, M.L.; Martínez, E.J. y Latorre, P.A. *Respuestas a la demanda social de actividad física*. España: Gymnos, 2005. p. 143-160.

²³ ÁGUILA, C. "El ocio en el marco sociocultural de la posmodernidad. Una aproximación desde las prácticas de los jóvenes universitarios". Tesis Doctoral. Universidad de Almería, 2005.

²⁴ GÓMEZ-LÓPEZ, M. "La actividad físico-deportiva en los centros almerienses de educación secundaria post obligatoria y en la Universidad de Almería. Evolución de los hábitos físico-deportivos de su alumnado". Tesis doctoral. Universidad de Almería, 2005.

²⁵ SANZ, E. *La práctica físico-deportiva de tiempo libre en universitarios. Análisis y propuesta de mejora*. Logroño: Servicio de Publicaciones de la Universidad de La Rioja, 2005.

²⁶ PALOU, P.; PONSETI, X. Y BORRÁS, P.A. "Hábitos deportivos de los estudiantes de la universidad de las Islas Baleares". 2001, *Educación y Cultura*, núm. 14, p. 163-180.

²⁷ CASTILLO, E. Y SÁENZ-LÓPEZ, P. *Práctica de actividad física y estilo de vida del alumnado de la Universidad de Huelva*. España: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Huelva, 2008.

(Arribas, et al., 2008)²⁸. Así mismo, Arribas, Gil de Montes y Arruza (2011)²⁹ señalan que los estilos de vida desarrollados en las distintas etapas del ciclo vital pueden considerarse como determinantes de la regularidad de la práctica, de forma que el porcentaje de personas que practican AFD de forma indistinta va aumentando con la edad, mientras que la práctica exclusiva en periodos vacacionales disminuye con la misma.

Al igual que ocurría con los periodos de práctica, llama la atención que el alumnado realice AFD principalmente cuando dispone de menos tiempo libre, es decir, entre semana, y practique menos los fines de semana, cuando supuestamente dispondría de más tiempo libre. Arribas, Gil de Montes y Arruza (2011)³⁰, exponían que la práctica durante toda la semana se produce en mayor medida conforme avanza la edad, de forma que el 47,9% de los jóvenes de Guipúzcoa practicaban a lo largo de toda la semana, mientras que ese porcentaje aumentaba en las franjas de edades superiores, disminuyendo así la práctica exclusiva en días laborables y fines de semana.

La preferencia hacia realizar una práctica de AFD en compañía (casi el 70% en el caso de la Universidad de Sevilla) parece ser una constante entre el alumnado universitario. En las Universidades de Huelva (Castillo y Sáenz-López, 2008³¹), La Rioja (Sanz, 2005)³², Islas Baleares (Palou, Ponseti y Borrás, 2001³³), Murcia (Pavón y Moreno, 2006)³⁴, así como en las Universidades gallegas de Santiago de Compostela, A Coruña y Vigo (Alonso y García-Soidán, 2010)³⁵, el alumnado prefería realizar la práctica en compañía, principalmente de amigos, por encima de los que preferían practicar en solitario.

Las instalaciones privadas son utilizadas de manera preferente por el alumnado hispalense, seguidas de las instalaciones públicas, los lugares públicos, las instalaciones de la Universidad de Sevilla y el propio domicilio. En la Universidad de

²⁸ ARRIBAS, S.; GIL DE MONTES, L.; ARRUZA, J.A.; ALDAZ, J. Y IRAZUSTA, S. Actividad físico-deportiva que realizan los jóvenes de Gipuzkoa. En: Arribas, S. y Aldaz, J. (eds.). *Hábitos estilos de vida y salud relacionados con la actividad física y el deporte*. Donostia: Argitaipen, 2008. p 79-98.

²⁹ ARRIBAS, S.; GIL DE MONTES, L. Y ARRUZA, J.A. *Panorámica de la práctica física y deportiva en Gipuzkoa*. Gipuzkoa: Servicio Editorial de la Universidad del País Vasco, 2011.

³⁰ ARRIBAS, S.; GIL DE MONTES, L. Y ARRUZA, J.A. *Panorámica de la práctica física y deportiva en Gipuzkoa*. Gipuzkoa: Servicio Editorial de la Universidad del País Vasco, 2011.

³¹ CASTILLO, E. Y SÁENZ-LÓPEZ, P. *Práctica de actividad física y estilo de vida del alumnado de la Universidad de Huelva*. España: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Huelva, 2008.

³² SANZ, E. *La práctica físico-deportiva de tiempo libre en universitarios. Análisis y propuesta de mejora*. Logroño: Servicio de Publicaciones de la Universidad de La Rioja, 2005.

³³ PALOU, P.; PONSETI, X. Y BORRÁS, P.A. "Hábitos deportivos de los estudiantes de la universidad de las Islas Baleares". 2001, *Educación y Cultura*, núm. 14, p. 163-180.

³⁴ PAVÓN, A. Y MORENO, J.A. "Opinión De los universitarios sobre la EF y el deporte". 2006, *Revista de Ciencias de la Actividad Física, UCM*, núm. 8, vol. 8, p. 25-34.

³⁵ ALONSO, D. Y GARCÍA-SOIDÁN, J.L. "Motivación hacia la práctica físico-deportiva de universitarios gallegos", *Revista de Investigación en Educación*. 2010, núm. 8, p. 128-138.

Islas Baleares (Palou, Ponseti y Borrás, 2001), el alumnado prefería utilizar también instalaciones públicas y privadas frente a lugares públicos para la práctica. Sin embargo, el uso de lugares públicos por parte de los universitarios como opción preferente para la práctica se observa en otras investigaciones como las de Pavón y Moreno (2006) o Hernández, García-Montes y Oña (2002)³⁶ en la Universidad de Almería. Normalmente, las instalaciones públicas y privadas aparecen como segunda y tercera opción elegida por el alumnado, pero en este orden (Palou, Ponseti y Borrás, 2001³⁷; Hernández, García-Montes y Oña, 2002³⁸), mientras que el alumnado sevillano, prefiere antes las instalaciones privadas a las públicas.

Tras el análisis y la discusión de los datos, podemos concluir que el alumnado de la Universidad de Sevilla orienta su práctica principalmente hacia el ocio y la salud, al estar una minoría en posesión de licencias federativas, lo que parece ser, tras la comparación con otros estudios, tanto de población universitaria como general, una tendencia actual en la práctica de AFD. Así mismo, suelen realizar AFD durante todo el año, principalmente de lunes a viernes, practicando en compañía de amigos, aunque combinando a su vez la práctica en compañía y en solitario, y usando principalmente instalaciones privadas y públicas.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ÁGUILA, C. "El ocio en el marco sociocultural de la posmodernidad. Una aproximación desde las prácticas de los jóvenes universitarios". Tesis Doctoral. Universidad de Almería, 2005.
- ALONSO, D. Y GARCÍA-SOIDÁN, J.L. "Motivación hacia la práctica físico-deportiva de universitarios gallegos", *Revista de Investigación en Educación*. 2010, núm. 8, p. 128-138.
- ARRIBAS, S.; GIL DE MONTES, L. Y ARRUZA, J.A. *Panorámica de la práctica física y deportiva en Gipuzkoa*. Gipuzkoa: Servicio Editorial de la Universidad del País Vasco, 2011.

³⁶ HERNÁNDEZ, A.I.; GARCÍA-MONTES, M.E. Y OÑA, A. "Demanda y práctica de actividades físico-deportivas de tiempo libre entre la comunidad universitaria almeriense". 2002, *Revista Motricidad*, núm. 8, p. 111-139.

³⁷ PALOU, P.; PONSETI, X. Y BORRÁS, P.A. "Hábitos deportivos de los estudiantes de la universidad de las Islas Baleares". 2001, *Educación y Cultura*, núm. 14, p. 163-180.

³⁸ HERNÁNDEZ, A.I.; GARCÍA-MONTES, M.E. Y OÑA, A. "Demanda y práctica de actividades físico-deportivas de tiempo libre entre la comunidad universitaria almeriense". 2002, *Revista Motricidad*, núm. 8, p. 111-139.

- ARRIBAS, S.; GIL DE MONTES, L.; ARRUZA, J.A.; ALDAZ, J. Y IRAZUSTA, S. Actividad físico-deportiva que realizan los jóvenes de Gipuzkoa. En: Arribas, S. y Aldaz, J. (eds.). *Hábitos estilos de vida y salud relacionados con la actividad física y el deporte*. Donostia: Argitalpen, 2008. p 79-98.
- BOSTWICK, G.J. Y KYTE, N.S. Measurement. En: Grinnell, R.M. y Unrau, Y.A. (eds.). *Social work: Research and evaluation. Quantitative and qualitative approaches*. New York: Oxford University Press, 2005. p. 97-111.
- CANDEL, N.; OLMEDILLA, A. Y BLAS, A. "Relaciones entre la práctica de actividad física y el autoconcepto, la ansiedad y la depresión en chicas adolescentes". 2008, *Cuadernos de Psicología del Deporte*; núm. 8, vol. 1, p. 61-77.
- CASTILLO, E. Y SÁENZ-LÓPEZ, P. *Práctica de actividad física y estilo de vida del alumnado de la Universidad de Huelva*. España: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Huelva, 2008.
- COLÁS, M.P. Paradigmas de investigación educativa. En: Colás, M.P. y L. Buendía, L. *Investigación Educativa*. Sevilla: Ediciones Alfar, 1998. p. 43-68
- GALLARDO, P. Y RODRÍGUEZ, A. *La actividad física como fuente de salud y calidad de vida*. Sevilla: Wanceulen, 2007.
- GARCÍA-FERRANDO, M. *Postmodernidad y Deporte: Entre la individualización y la masificación. Encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles 2005*. Madrid: CSD/CIS, 2006.
- GARCÍA-FERRANDO, M. Y LLOPIS, R. *Ideal democrático y bienestar personal. Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010*. Madrid: CIS/CSD, 2011.
- GÓMEZ-LÓPEZ, M. "La actividad físico-deportiva en los centros almerienses de educación secundaria post obligatoria y en la Universidad de Almería. Evolución de los hábitos físico-deportivos de su alumnado". Tesis doctoral. Universidad de Almería, 2005.

- HAMER, M.; STAMATAKIS, E. Y STEPTOE, A. "Dose-response relationship between physical activity and mental health: the Scottish Health Survey". 2008, *British Journal of Sports Medicine*, núm. 43, p. 1111-1114.
- HERNÁNDEZ, R.S.; FERNÁNDEZ-COLLADO; C. Y BAPTISTA, P. *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill, 2006.
- HERNÁNDEZ, A.I.; GARCÍA-MONTES, M.E. Y OÑA, A. "Demanda y práctica de actividades físico-deportivas de tiempo libre entre la comunidad universitaria almeriense". 2002, *Revista Motricidad*, núm. 8, p. 111-139.
- Ley Orgánica 6/2001, de 21 de diciembre, de *Universidades*. Boletín Oficial del Estado, 24 de diciembre de 2012, núm. 307.
- LOWENTHAL, K.M. *An introduction to psychological tests and scales*. Hove and New York: Psychology Press, 2001.
- MCMILLAN, J.H. *Assessment Essentials for Standards-Based Education*. New York: Corwin Press, 2008.
- MOLINA, J. "*Un estudio sobre la práctica de actividad física, la adiposidad corporal y el bienestar psicológico en universitarios*". Tesis Doctoral. Universidad de Valencia, 2007.
- MUÑOZ, J. Y DELGADO, M. (coord.). *Guía de recomendaciones para la promoción de la actividad física*. Junta de Andalucía: Consejería de Salud, 2010.
- PALOU, P.; PONSETI, X. Y BORRÁS, P.A. "Hábitos deportivos de los estudiantes de la universidad de las Islas Baleares". 2001, *Educación y Cultura*, núm. 14, p. 163-180.
- PAVÓN, A. Y MORENO, J.A. "Opinión De los universitarios sobre la EF y el deporte". 2006, *Revista de Ciencias de la Actividad Física, UCM*, núm. 8, vol. 8, p. 25-34.

- PAVÓN, A.; MORENO, J.A.; GUTIÉRREZ, M. Y SICILIA, A. “Motivos de práctica físico-deportiva según la edad y el género en una muestra de universitarios”. 2004, *Apunts. Educación física y deportes*, núm. 76, p. 13-21.
- PIERON, M.; RUÍZ-JUAN, J. Y GARCÍA-MONTES, M.A. *Actividad física y estilos de vida saludables*. Wanceulen: Sevilla, 2009.
- RUIZ-JUAN, F. Y GÓMEZ-LÓPEZ, M. (2005). Práctica deportiva en los universitarios. En: Zagalaz, M.L.; Martínez, E.J. y Latorre, P.A. *Respuestas a la demanda social de actividad física*. España: Gymnos, 2005. p. 143-160.
- RUIZ-JUAN, F.; GARCÍA-MONTES, M.E. Y PIERON, M. *Actividad física y estilos de vida saludables. Análisis de los determinantes de la práctica en adultos*. Sevilla: Wanceulen, 2009.
- SANZ, E. *La práctica físico-deportiva de tiempo libre en universitarios. Análisis y propuesta de mejora*. Logroño: Servicio de Publicaciones de la Universidad de La Rioja, 2005.
- SERRA, J.R. “Estudio epidemiológico de los niveles de actividad física en los estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria”. 2006, *Apunts. Educación Física y Deporte*, núm. 83, p. 25-34.
- VAN DER HOST, K.; PAW, M.S.; TWISK, J.W. Y VAN MECHELEN, W. “A Brief Review on Correlates of Physical Activity and Sedentariness in Youth”. 2007, *Medicine and Science in Sports Exercise*, núm. 39, vol. 8, p. 1241-1250.
- WARBURTON, D.; NICOL, C.W. Y BREDIN, S. “Health Benefits of physical activity: the evidence”. *Canadian Medical Association Journal*, 2006, núm. 174, vol. 6, p. 801-809.